



Presentado por el Programa de Educación de Nutrición de UMass Extension

NÚMERO 35

*Nutrition Bites es un boletín que destaca información útil sobre cómo mantenerse seguro, una receta fácil y saludable que puede probar con su familia, ideas para actividades físicas y recursos alimentarios en su área. Sabemos que usted está tomando pasos adicionales para protegerse a sí mismo y a su familia durante esta pandemia. Nuestro objetivo es trabajar juntos y proporcionar información para ayudar a nuestra comunidad a mantenernos todos seguros.*

## MANTENERSE SEGURO

### Mantén a tu familia segura durante las olas de calor.



Las olas de calor extremo durante los meses de verano pueden causar insolación, agotamiento, calambres, quemaduras o sarpullidos. El riesgo de sufrir alguna de estas enfermedades aumenta en la infancia y la tercera edad o si se trabaja afuera o se tiene alguna discapacidad. Sigue estos consejos para protegerte y cuidar de tu familia durante los días más calurosos del año:

- Bebe agua durante todo el día y evita las bebidas azucaradas. Come frutas y verduras con alto contenido de agua como pimientos, apio, pepinos, melones, melocotones y tomates.
- De ser posible, no te expongas al sol o al calor y permanece en lugares a la sombra, con ventilación u aire acondicionado.
- Usa ropa ligera, de color claro y holgada para estar al aire libre.
- Para evitar quemaduras, usa protección solar y sombrero.
- Disminuye la intensidad de tus actividades al aire libre en los días de mucho calor. Pasea por la sombra y evita la luz del sol durante el medio día.

## RECETAS Y CONSEJOS NUTRICIONALES

### Refréscate con un granizado de ciruela.



¡Refréscate este verano con nuestra deliciosa receta para granizado de ciruela! Las ciruelas y los arándanos, dos grandes fuentes de antioxidantes que mantienen las células sanas y ayudan a prevenir enfermedades son las frutas veraniegas de esta sencilla bebida endulzada con zumo 100% de manzana y sin azúcares añadidos. No olvides verificar la etiqueta del zumo para saber cuánta cantidad procede de fruta real, pues no todos los productos de este tipo son 100% jugo.

¿Sin licuadora o ciruelas? ¡Aprende a hacer granizados con zumo de fruta 100% y bolsas resellables <https://video.link/w/FEk3c>.

UMassAmherst

Extension Nutrition  
Education Program

Este material se proporciona con fondos de los programas SNAP y / o EFNEP del USDA. Para más información sobre SNAP-Ed y EFNEP programas, visite [ag.umass.edu/nutrition](http://ag.umass.edu/nutrition). El Centro de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente y la Extensión de la UMass son proveedores y empleadores con igualdad de oportunidades, que cooperan con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Póngase en contacto con su oficina de extensión local para obtener información sobre alojamiento para discapacitados. Comuníquese con la Oficina del Director del Centro del Estado si tiene inquietudes relacionadas con la discriminación, 413-545-4800, o consulte [ag.umass.edu/civil-rights-information/civil-rights-information-resources](http://ag.umass.edu/civil-rights-information/civil-rights-information-resources). agosto 2021

## CONSEJOS PARA ACTIVIDADES FÍSICAS

---



### Descubre los beneficios de la natación para tu salud.

No importa tu estado físico, son muchas las razones para disfrutar de un chapuzón. La natación...

- ...es una manera divertida de refrescarte en los días calurosos
- ...relaja y alivia el estrés.
- ...mejora tu resistencia, fuerza muscular y salud cardiaca.
- ...ayuda a mantener un peso saludable al ser un entrenamiento que involucra todo el cuerpo.
- ...aumenta la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad

Encuentra zonas de nado públicas, seguras y cercanas en <https://www.mass.gov/accessible-beaches-and-pools>. En el agua, no olvides seguir las pautas de seguridad como nadar solo en las áreas permitidas, en compañía de alguien y supervisando a niños y niñas.

## CONSEJOS DE GARDINERÍA

---



### Cosecha aguas lluvias para regar tu jardín.

"Cosechar" lluvia consiste en recoger corrientes de agua lluvia en un techo, tejado, solar o superficie para usar el agua en el futuro. Se ubica un recipiente al final de las bajantes de las canaletas y se almacena para usarse en un jardín o patio. No use corrientes de agua en plantas comestibles ya que pueden tener contaminantes. Sólo use esta agua en su jardín de flores o patio.

Recolectar aguas de lluvia puede reducir inundaciones y erosión. Reducirá tu factura de agua y la demanda de aguas municipales. Además, al no tener cloro, el agua lluvia es mejor para tu césped, plantas y jardín.

Para sabes más información sobre cómo recoger agua lluvia, visite <https://txmg.org/el-paso/learn/gardening-in-el-paso-articles/rainwater-harvesting/>

## RECURSOS DE ACCESO ALIMENTARIO EN MASSACHUSETTS

---



### Puedes ganar dólares SNAP con HIP, el programa de incentivos saludables de Massachusetts.

Gasta tus dólares SNAP en frutas y verduras frescas de puestos granjeros y mercados campesinos participantes de HIP y el monto de la compra se devolverá instantáneamente a tu tarjeta EBT. Para encontrar mercados en tu zona, visita este mapa interactivo: <https://dtafinder.dtadash.ehs.mass.gov/hip/>.

**Project Bread** – Conoce los recursos de asistencia alimentaria disponibles para los residentes de Massachusetts. Visita <https://www.projectbread.org> o llama a la línea de ayuda de Project Bread, 1-800-645-8333. Este número es gratuito y confidencial. Horario de atención: lunes a viernes: 8am - 7pm, sábados: 10am - 2pm.